

Depressionen: wichtiger Risikofaktor für Typ-2-Diabetes, besonders bei Übergewicht

Datum: 22.07.2022

Original Titel:

Cumulative effect of depressed mood and obesity on type II diabetes incidence: Findings from the MONICA/KORA cohort study

DGP – Wissenschaftler aus München untersuchten, wie hoch das Diabetesrisiko einer Person ist, wenn sie gleichzeitig stark übergewichtig und depressiv ist. Dabei zeigte sich: unter dieser Konstellation wiesen Personen ein 8-fach höheres Diabetesrisiko als gesunde Personen auf.

Übergewicht ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes – dies steht außer Frage. Und auch Depressionen erhöhen das Risiko einer Person, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Wissenschaftler aus München untersuchten mit ihrer Studie, wie hoch das Diabetesrisiko ist, wenn beide Faktoren zusammenkommen – sprich eine Person übergewichtig und depressiv ist.

Die Wissenschaftler griffen auf die Daten der in Süddeutschland durchgeführten MONICA/KORA-Studie zurück. Diese schloss 9340 Teilnehmer ein, die über 15,4 Jahre beobachtet wurden.

8-fach höheres Diabetesrisiko, wenn starkes Übergewicht und Depressionen gemeinsam vorlagen

Die Wissenschaftler konnten folgende Erkenntnisse gewinnen: Personen, die adipös (= stark übergewichtig; [Body Mass Index](#) (BMI) ≥ 30) waren, hatten ein 6-fach höheres Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken als Personen mit Normalgewicht. Litt eine Person unter [Adipositas](#) und Depressionen, stieg das Diabetesrisiko noch weiter an und war um das 8-fache gegenüber einer gesunden Kontrollperson erhöht. Weitergehende Analysen zeigten, dass depressive Symptome das Diabetesrisiko bei Personen mit Übergewicht (BMI = 25 bis 29,9) in einem geringeren Ausmaß steigerten als bei adipösen Personen. Bei Personen mit Normalgewicht (BMI = 18,5 bis 24,9) fanden die Wissenschaftler kein erhöhtes Diabetesrisiko, wenn die Personen unter Depressionen litten.

Die Wissenschaftler resümierten, dass starkes Übergewicht und Depressionen zwei relevante Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes sind. Sie fordern, dass in Zukunft mehr beachtet wird, dass Depressionen ein Auslöser von Typ-2-Diabetes sein können. Besonders wenn beide Faktoren, starkes Übergewicht und Depressionen, zusammenkommen, besteht deutlicher Handlungsbedarf, um die betroffene Person vor Typ-2-Diabetes zu schützen.

Referenzen:

Atasoy S, Johar H, Fang XY, Kruse J, Ladwig KH. Cumulative effect of depressed mood and obesity on type II diabetes incidence: Findings from the MONICA/KORA cohort study. J Psychosom Res. 2018 Dec;115:66-70. doi: 10.1016/j.jpsychores.2018.10.007. Epub 2018 Oct 17.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“